

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. Z., Arsin, A. A., & Muhammad, Y. (2012). Determinan Insomnia pada Lanjut Usia Determinant of Insomnia on Elderly. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7.
- Agdila, Agik. 2012. *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Senam Body Language terhadap Penurunan Berat Badan pada Kelompok Ibu-Ibu Pemula*. Jurnal Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
- Agustin, D. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta. *Fakultas Ilmu Keperawatan*, 10.
- Alimul, Aziz. (2006). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Atmadja W., B. (2010). Fisiologi Tidur. *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 1(2), 36–39. Retrieved from <http://majour.maranatha.edu/index.php/jurnal-kedokteran/article/view/25/pdf>.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Budiharjo, S. Romi, M.M. prakosa, D. 2005. *Impact Intensitas Sedang terhadap Kelenturan Badan pada Wanita Lanjut Usia Tidak Terlatih*.Yogjakarta :Universitas Gajah Mada
- Cahyono, A., Hermani, B., Mangunkusumo, E., & Perdana, R. S. (2018). Hubungan obstructive sleep apnea dengan penyakit sistem kardiovaskuler. *Oto Rhino Laryngologica Indonesiana*, 41(1), 37. <https://doi.org/10.32637/orli.v41i1.57>
- Cahyono, K.H. 2013. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Ungaran. STIKES Ngudi Waluyo.
- Dewi P.(2015). Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Dwi, R., Nim, S., & Tini, K. (2017). NEUROANATOMI SISTEM ARAS (Ascending Reticular Activating System) PROGRAM PENDIDIKAN DOKTER SPESIALIS-1.
- E.Dariah,Okatiranti.(2015).HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSBINDU ANYELIR KECAMATAN CISARUA KABUPATEN BANDUNG BARAT.87-104

- Erna Silvia Budi Anggarwati, and Kuntarti Kuntarti. 2017. "Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 19(1): 41–48.
- Gordon, Nell F. 2002. *Radang Sendi Panduan Latihan Lengkap*. Edisi 1. Jakarta PT. Raja Grafindo Persada
- Gudawati, L. & A. M. (2011). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kabupaten Karanganyar, 82–92. Retrieved from [http://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/3665/LESTARI GUDAWATI - ABI MUHLISIN Fix.pdf?sequence=1](http://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/3665/LESTARI%20GUDAWATI%20-%20ABI%20MUHLISIN%20Fix.pdf?sequence=1)
- Heny, LP., Sutresna, I. N., & Wira, P. (2013). Pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di panti sosial tresna werdha wana seraya. denpasar.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). SITUASI LANSIA DI INDONESIA TAHUN 2017 INDONESIA GAMBAR STRUKTUR UMUR PENDUDUK INDONESIA TAHUN 2017. *Analisis Lansia Di Indonesia*.
- Keperawatan Indonesia.(2017). KUALITAS TIDUR DAN FAKTOR-FAKTOR GANGGUAN TIDUR KLIEN LANJUT USIA YANG DIRAWAT INAP DI RUANG PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT, MEDAN 2003.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1, 189–196. Retrieved from <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Lestyowati, R. I. K. A. (2015). MOTIVASI WANITA LANSIA DINI TERHADAP SENAM AEROBIK LOW IMPACT DI TEMPAT ARISAN RW 09 PONDOK BENOWO INDAH (Studi pada Perkumpulan Ibu-ibu Arisan RW 09 Pondok Benowo Indah).
- Lestari, Pemi Ludi. (2009).Perbedaan Kualitas Tidur Pekerja Shiftsaat Menjalani Shift Pagi dengan saat Menjalani Shift Malam pada PT. Kobame Propertindo. Jakarta : Universitas Indonesia. (Diaksesdi[http://lib.ui.ac.id/opac/themes/green/detail2.jsp?id=20277067% lokasi=lokaltanggal 30 Maret 2016 Jam 20.11](http://lib.ui.ac.id/opac/themes/green/detail2.jsp?id=20277067%lokasi=lokaltanggal%2030%20Maret%202016%20Jam%2020.11))
- maulida. (2011). Test reliabilitas dan validitas indeks kualitas tidur dari PSQI versi bahasa indonesia pada lansia [Thesis]. Yogyakarta: universitas gajah mada.
- Made Meita Malini, IGN Dedi Silakarma.,& Luh Putu Ratna Sundari.(2014). LATIHAN SENAM AEROBIK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI FISIOTERAPI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA.Denpasar.
- M, Muhajir. 2007.Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.PT.Ghalia Indonesia

- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In *edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. 2009. Fundamental Keperawatan. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika.
- Riwidikdo, H. 2012. Statistik Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Madika.
- Safitri, D. E. and Sudiarti, T. (2017) ‘Perbedaan Durasi Tidur Malam Pada Orang Dewasa Obesitas Dan Non-Obesitas: Meta-Analisis Studi Cross-Sectional 2005-2012’, *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 38(2), pp. 121–132. doi: 10.22435/pgm.v38i2.5541.121-132.
- Sasnitiari, N. N. and Mulyati, S. (2018) ‘pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X PENGARUH SENAM AEROBIK LOW IMPAC TERHADAP PENGURANGAN KELUHAN IBU PREMENOPAUSE DI WILAYAH PUSKESMAS MERDEKA BOGOR TAHUN 2016 THE EFFECT OF LOW IMPACT AEROBIC EXERCISES ON THE DECREASE OF PRE MENOPAUSAL ILLNESSES Jurnal Bidan “ Midwife Journal ” Volume 5 No . 01 , Jan 2018 pISSN 2477-3441 eISSN 2477-345X PENDAHULUAN’, 5(01), pp. 62–73.
- Sharma, M. and Knowlden, A. P. (2012) ‘Role of Yoga in Preventing and Controlling Type 2 Diabetes Mellitus’, *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 17(2), pp. 88–95. doi: 10.1177/2156587212438899.
- Stoppard, 2009. Buku Panduan Lengkap Kehamilan Persalinan Modern. Yogyakarta: Media abadi
- Sukartini, Tintin, and Retno Indarwati. 2008. “(Yoga Exercise Fulfillment of the Sleep Needs In Elderly).” (031).
- Sumantrie pipin (2015) ‘Jurkessutra (Jurnal Kesehatan Surya Nusantara)’, *FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB GANGGUAN TIDUR PADA LANJUT USIA DI PELAYANAN TERPADU PANTI WERDA PEMATANGSIANTAR Pipin*, 1(05).
- Susanti, L. (2015) ‘Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR . M . Djamil Padang’, *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), pp. 951–956.
- Tia,P.,2014,Yoga Ibu Hamil,Pustaka Bunda,Jakarta
- Thompson K. E & Franklin C.L. (2010). The Post-traumatic Insomnia Workbook: a step by step program for overcoming sleep problems after trauma. Oakland: New Harbinger Publications.

Wartonah, T. (2010) 'Kebutuhan Dasar manusia dan Proses Keperawatan.'
Jakarta: Salemba Medika.